



长拳套路选

人民体育出版社





长拳套路选

山东、浙江武术队编



人民体育出版社

说 明

书中插图，有的没有放正。
图中人脚下的短横线应该成水平。

长 拳 套 路 选

山东、浙江武术队编

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 40千字 印张 1 $\frac{1}{2}$

1982年3月第1版 1983年4月第2次印刷

印数：170,001—600,000册

统一书号：7015·2016 定价：0.14元

责任编辑：王洁

出版说明

本书所介绍的两个长拳套路，是从一九七七年全国武术比赛大会上表演的创编套路中评选出来的，这次选编成册，有的部分又经作者做了修改，使套路更加精彩。

第一套动作由山东省武术队编写。此套路布局比较合理，结构新颖，动作舒展大方，前后衔接连贯、顺遂。动作掌握娴熟之后，演练起来可呈现出潇洒自如的风格。全套往返四趟，共有三十五个动作。

第二套动作由浙江省武术队编写。其特点是套路结构紧凑，动作方法多变，一招一式交代得清清楚楚，技击含义较强。全套共三十二个动作，往返四趟，每趟由八个动作组成，便于教学和记忆。

这两套动作，运动幅度大，难度较小，易学易练，适于青少年练习，亦可供广大武术爱好者自学参考。

目 录

第一套

第一段.....	3
第二段.....	9
第三段.....	14
第四段.....	18

第二套

第一段.....	26
第二段.....	29
第三段.....	33
第四段.....	36

第 一 套

预 备 势

第一段

- 一、高虚步抱拳
- 二、弧形步并步对拳
- 三、震脚压冲拳
- 四、绞花手歇步亮掌
- 五、侧踹腿
- 六、盖步翻腰提膝亮掌
- 七、前跃仆腿接手弓步冲拳
- 八、弹腿冲拳
- 九、腾空旋风脚
- 一〇、马步架冲拳

第二段

- 一一、仆步穿掌
- 一二、提膝挑掌
- 一三、击响外摆腿
- 一四、弓步架冲拳
- 一五、跳提膝穿掌
- 一六、仆步穿掌
- 一七、上步腾空飞脚
- 一八、震脚弓步双推掌
- 一九、伏地后扫腿

二〇、右采左圈弓步顶肘

第三段

二一、转身提膝穿掌

二二、弓步挑掌

二三、左采右圈捶

二四、弹腿双劈掌

二五、前跃仆腿接手弓步冲拳

二六、上步转身仆步亮掌

二七、插步抡劈

二八、弓步勾手推掌

第四段

二九、虚步挑掌

三〇、提膝勾手推掌

三一、弧形步亮掌

三二、转身腾空摆莲

三三、仆步抡劈

三四、扣腿架冲拳

三五、绞花手高虚步双挑掌

收 势

预 备 势

两腿并步站立。两手五指并拢，直臂垂于体侧。（图1）

两臂屈肘，前臂内旋，两手下按，手心朝下，指尖斜向前。眼转向左平视。（图2）

注：图中虚线表示左手、左脚下一个动作的运行路线。实线表示右手、右脚下一个动作的运行路线。



图 1



图 2

第 一 段

一、高虚步抱拳

右脚尖外撇，身体右转45°。左脚前移半步，脚面绷平，脚尖点地；同时两前臂外旋，两手握拳，拳心向上，屈肘抱于腰间。眼随转体先向前平视，然后转向左平视。要求头向上顶、颈项竖直、挺胸、收腹、沉肩、两肘夹紧、两腿伸直。（图3）

二、弧形步并步对拳

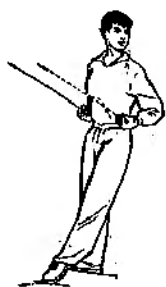


图 3



图 4

左脚微前移，脚尖稍外展，两臂内旋，两拳变掌、掌心向下，经两侧向前弧形平摆，至身前时手心转向上，两手距离与肩同宽，手指向前。目向前平视。（图4）

左脚落实，右脚绕经左脚内侧向左前方弧形上一大步，同

时身体左转，两掌向后屈肘收回，经腰间分向两侧。左脚向左前方弧形横跨一步，右脚随后向左脚并步。同时臂内旋，两手握拳向前弧形平摆，随后于腰前对拳。两臂屈肘成环形，两拳拳面相对，拳心朝下，相距约10厘米。眼向左平视。（图5）

三、震脚压冲拳

身体左转，左脚进步，两拳沿身体两侧向前划弧，于腹前两臂交叉（右臂在上）。目向前平视。（图6）



图 5



图 6

右臂领先、左臂随后，依次向左、向上、再向右环形摆动，右拳屈肘收回腰间，左拳屈肘于右肩前下压，拳心朝下。左腿屈膝，右脚向左脚处下落震脚，两腿屈膝半蹲。（图7）

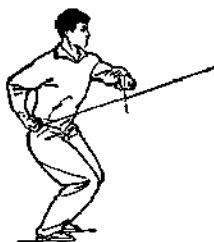


图 7



图 8

右拳从左拳背上向前冲出，同时

臂内旋，拳心朝下，高与肩平。左拳微下落，停于后肘下方。腰向左拧，右肩前顺。（图8）

四、绞花手歌步亮掌

左脚向前上步，脚尖内扣。两拳变掌，右手领先、左手随后，依次向左、向上，随身体右转向右、向下环形摆动，于胸前两臂交叉（左臂在外），右臂紧贴胸前，两手心朝外，手指斜上翘。（图9）

右脚向左脚后插步，前脚掌着地，两腿交叉屈膝全蹲成歇步，右大腿紧贴于左腿下面，臀部坐于右小腿接近脚跟处。同时左手变勾经右臂外侧向下搂于左后方反臂抬起，勾尖朝上。右手向下经右向上弧形摆动，在头右上方抖腕亮掌。要求挺胸、拧腰、沉肩。视线随右手先转向右，在右手亮掌时摇头向左平视。（图10）



图 9

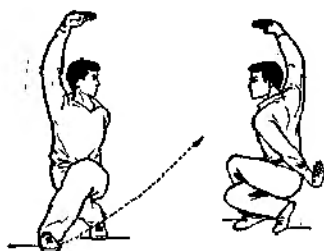


图 10

五、侧踹腿

右腿伸直，上身稍向右倾斜，右臂稍向外展，左臂仍举于左后侧。左腿屈膝提起，向左斜上方踹出，腿伸直，力达脚跟。目向左平视。（图11）

六、盖步翻腰提膝亮掌

左脚从右脚前向右盖步落地，右掌下按至左腋前，左勾手变掌从身后平摆至身体左侧，上体微前俯，两脚前脚掌碾地，以腰为轴，身体向右后翻转，两手随翻腰立圆抡臂一周，两臂于腹前交叉，左腕压于右腕上方。目向前平视。(图12)

右脚后撤一步。左掌变勾，经右手外侧下搂，再向左侧直臂抬至与肩同高，勾尖朝下。右手经右侧向上弧形摆动，至头右上方时抖腕亮掌。同时左腿屈膝提起，脚面绷平。支撑腿伸直。目向前平视。(图13)

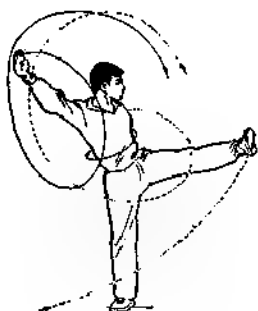


图 11



图 12



图 13

七、箭跃仆腿接手弓步冲拳

上体左转，右掌从上向右直臂落下，随即沿身前向左、向上屈肘抄起，置于左肩前，掌心斜向后；左勾手变掌，直臂向后平摆，掌心朝后。同时左脚向前落步。(图14)

上体右后转，两手经下向前、向上、向右后方弧形摆动。同时左脚蹬地跳起，右脚向前跃步。目随两手转视。(图15)

右脚落地，右腿屈膝全蹲。左脚面绷平，脚尖内扣，贴地向前铲出。左腿伸直平铺成左仆步。向左拧腰、坐胯。同



图 14



图 15

时右掌变拳抱于腰间。左臂屈肘、左掌下落于右胸前。目向左平视。(图16)

上体向左前倾，左手向前搂经左脚前方向后屈肘收抱于左腰侧。上体左转，左脚尖外撇，左腿随即向前弓出，大腿接近水平，膝与脚尖垂直。右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时右拳从腰间向前冲出，拳心向下，高与肩平。目向前平视。(图17)

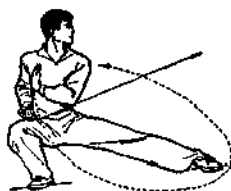


图 16

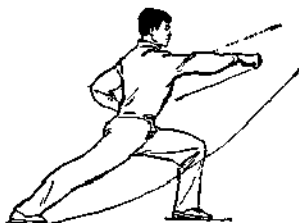


图 17

八、弹腿冲拳

左腿蹬直支撑，右腿屈膝提起，随即向前弹踢，脚面绷平，

脚尖朝前，力达脚尖。同时右拳收回腰间，左拳向前冲出，拳心朝下，高与肩平。目向前平视。（图18）

九、腾空旋风脚

右脚前脚掌于身前落地，脚尖内扣。身体左转，右拳变掌，经后上方向前下方抡摆。左拳变掌，随身体左转收于右肩前。（图19）

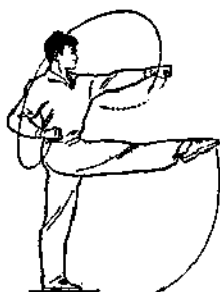


图 18



图 19

随之右脚蹬地跳起，左腿向左后上方摆动，身体腾空向左后旋转一周。在空中，右腿伸直，从右向上经额前向左做里合摆腿。当右脚摆至额前时，左拳变掌迎击右脚前脚掌。击拍要准确响亮。眼看右脚。（图20、21）



图 20



图 21

一〇、马步架冲拳

左脚落地，右脚于空中向右开步落地（也可于空中两脚分开同时落地）。两腿屈膝下蹲成马步。同时左掌向头左上方屈肘横架。右拳向右冲出，拳心向下，高与肩平。目向右平视。（图22）

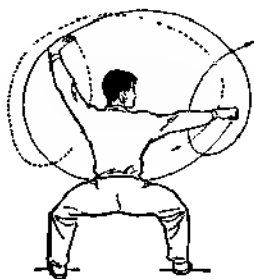


图 22

第 二 段

一一、仆步穿掌

身体左转，右腿蹬直成左弓步。同时右拳变掌经下向左前上方抡摆；左掌顺势插于右腋下。两掌心朝里，拇指一侧朝上。目向前平视。随即身体右转，左腿伸直成右弓步。右手经上向右下落于腰间；左手经左向上、向右抡臂于右肩前下按，掌心朝下，手指朝后；右掌随之从左掌背上向右上穿出，高与头平；左掌顺势收于右腋下。上体微右倾。目视右掌（图23）。

身体左转，左腿屈膝全蹲成左仆步。右臂微内旋，拇指侧朝上。左掌顺左腿内侧向左前方穿出，拇指侧朝上。上体左倾。目视左掌。（图24）

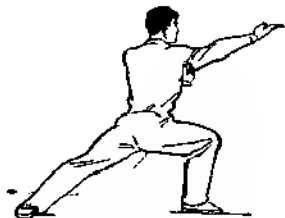


图 23

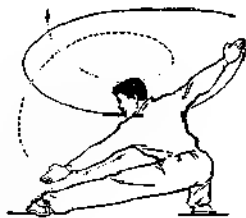


图 24

一二、提膝挑掌

左掌继续前穿。左腿随之向前弓屈成左弓步。右掌向下、向前抡臂挑掌，拇指一侧朝上。左掌自上而下向右腋处插掌。目向前平视。右臂继续向上、向后摆。同时左腿蹬地屈膝提起，右腿伸直。左掌顺左腿内侧向下、向前直臂挑起成立掌，小指侧朝前，高与肩平。右掌于身后直臂撑开，掌指略高于肩。目向前平视。(图25)

一三、击响外摆腿

身体右转，左脚落于左前方，重心前移至左腿。同时右手向下、向左经身前向上弧形摆动，左臂上举，在头左上方用左掌心迎击右掌背。右腿伸直经左向上、向右摆动，脚面绷平，脚尖微内扣，摆经额前时，左、右手从右向左，依次迎击右脚面。两腿要伸直。目视右脚。(图26)



图 25



图 26

一四、弓步架冲拳

身体稍右转，右脚落于身体右侧，右腿屈膝、左腿蹬直成右弓步。同时右掌向下、向右、向上弧形摆动，于头右上方抖腕亮掌。左手握拳从腰间向左冲出，拳心朝下，高与肩

平。目先随右手转视，而后再随左拳向左平视。(图27)

一五、麒麟踏穿掌

右掌向右前方直臂下降，臂外旋，掌心朝上、掌指朝前，略高于肩。左拳收于腰间。左腿稍提起，右脚蹬地跳起，身体右转180°，随后左脚落地踏实，右腿屈膝提起。同时左拳变掌，从右掌上穿出，略高于头，手心朝上。右掌顺势屈肘收于左腋下。目视左掌。(图28)

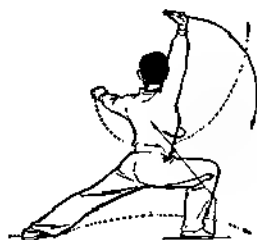


图 27

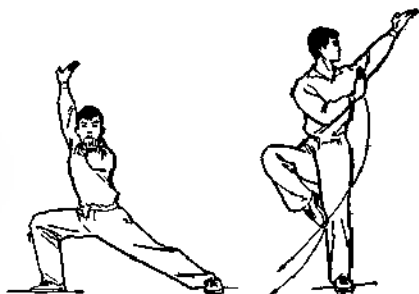


图 28

一六、仆步穿掌

身体右转，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成右仆步。同时右掌从左腋前顺右腿内侧向前穿出，两掌拇指侧均朝上。目视右前方。(图29)



图 29

一七、上步腾空飞脚

随右掌前穿，右腿屈膝前弓，左脚向前上步。同时右手向前上、左手向后下抡臂。(图30)

右脚前上一步，左手经下向前、向上抡臂，右手经后向下、向前继续抡臂。左腿向前上摆起，右脚随之蹬地跳起。同时右

手向上继续抡臂，左手在头前上方用掌心迎击右掌背。
(图31)

右脚面绷平向前上踢起，右掌向下在脸前迎击右脚面。左掌于体左侧平伸，目平视前方。(图32)



图 30



图 31



图 32

一八、震胸弓步双推掌

左脚落地。右脚脚尖稍外展在左脚前侧震脚落地。同时左脚离地，收于右膝内侧。两掌从前向下按落，屈肘收至腰间，掌心向上。(图33)

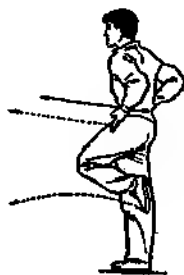


图 33

左脚向前落地，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，同时两掌从腰间向前推出，掌指向上，小指侧朝前，两掌距离与肩同宽，高与肩平。目向前平视。(图34)

一九、伏地后扫腿

左腿屈膝全蹲成右仆步。同时身体右后转，双手虎口张开扶地，右手插于右腿下面，两手拇指侧相对，其余四指朝右前方。(图35)

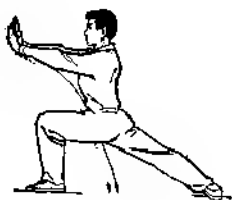


图 34



图 35

紧接上动，以左脚前脚掌为轴，双手推地，右脚贴地向右后扫转，右腿挺膝伸直。(图36)

二〇、右采左圈弓步顶肘

右腿扫转一周，左脚蹬地起身，身体右后转。右脚稍离地，脚尖外展随即向下震脚，左腿提起。同时，右手虎口张开，拇指侧朝下，向右后摆动。左手握拳，拳心朝下，随起身转体向前弧形抡摆。(图37)

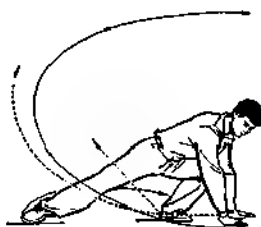


图 36



图 37

左脚向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步。同时左臂屈肘平举于胸前，右臂屈肘，右手收经腰间，用掌心按推左

拳面，使左肘尖向前顶出，力达肘尖。目向前平视。(图38)

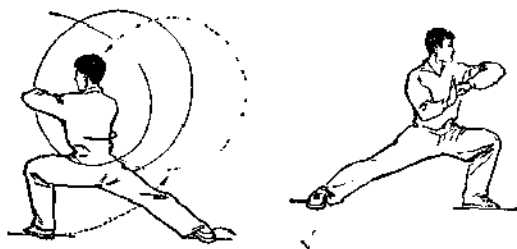


图 38

第 三 段

二一、转身提膝穿掌

右脚尖外展，身体右后转，两腿成前后交叉。同时右掌领先、左掌变掌随后向下经腹前向右，随转体向上、向后抡臂；右掌下落收于腰间。左掌向右肩处下按。右腿伸直支撑，左腿屈膝提起。右掌从左掌背上向右上穿，高与头平。左掌顺势收于右腋下。目视右掌。上身微向右倾。(图39)



图 39

二二、弓步挑掌

右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺。左掌沿左腿内侧向前穿出，拇指侧朝上。上身向左前倾。(图40)

右腿蹬直，左腿前弓成左弓步。同时左掌向前上方挑起，小指侧朝前，高与肩平。右臂微内旋，右掌指向上，稍高于肩。目向前平视。(图41)

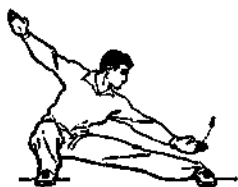


图 40



图 41

二三、左采右圈摆

重心后移，身体右转。右掌稍下落变拳，拳眼朝上。左臂内旋，拇指侧朝下，向下经腹前向右抡臂。身体左后转成两腿前后交叉。同时左掌虎口张开，左臂领先，右臂随后，两臂依次向上随转体向左、向下、向后继续抡动，左掌抡至左腿左侧时，虎口张开，向右迎击、抓握右腕，两手手心朝下。目向右平视。(图42)

二四、劈腿双劈掌

右腿屈膝提起，脚面绷平，向右上方弹踢，同时右拳变掌，两掌交叉，经面前向上抬至头上，随即左掌向后、右掌向前直臂劈下。两掌指朝上，目向右平视。(图43)

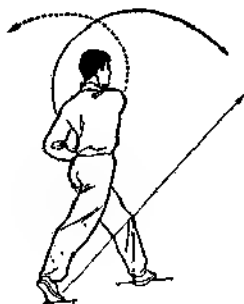


图 42



图 43

二五、前跃仆腿接手弓步冲拳

右脚于身前落地，左脚上步。同时右臂经上向左后弧形摆动，掌心朝后。目向前平视。(图44)

右腿前抬向前跃步，左脚蹬地跳起。两手向下经前、上随身体右转向右后弧形摆动。目视右手。(图45)

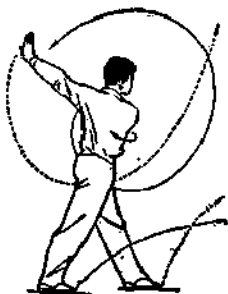


图 44



图 45

右脚落地，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺。右掌变拳收于腰间。左臂屈肘，左掌落于右肩前。目向左平视。(图46)

身体左前倾；左手向前、向左接经脚面上方向后收抱于腰间。同时蹬右腿、屈左腿成左弓步。右拳向前冲出，拳心朝下，高与肩平。目向前平视。(图47)

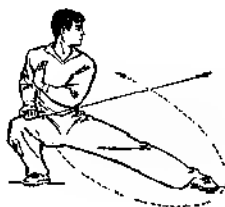


图 46

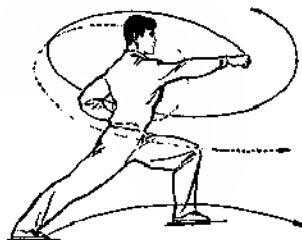


图 47

二六、上步转身仆步亮掌

右脚前上一步，身体左后转。同时右臂外旋，右拳变掌随转体经上向左、向下弧形摆动；左拳变掌从右前臂内侧向左上穿出，左臂内旋，向左向后弧形摆动，至左后方时左掌变勾，勾尖朝上；同时右掌向右后、向上继续摆动，至头右上方时抖腕、亮掌。同时右腿全蹲成左仆步。目向左平视。（图48）

二七、插步抡劈

重心前移，上体左转。左脚尖外摆，左腿前弓成左弓步。右掌经后向下、向前抡摆，左臂稍向后摆动。（图49）

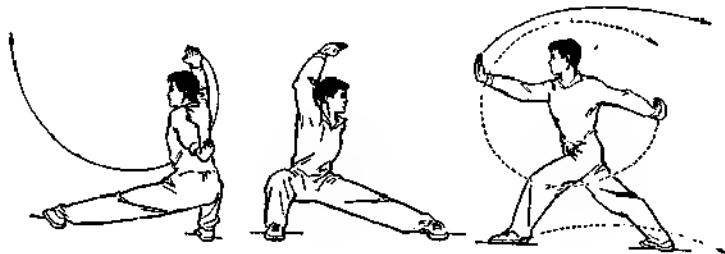


图 48

图 49

重心后移，上体右转。左腿向右腿后插步，右腿屈膝，左腿伸直，左脚前脚掌着地。同时右掌随向右拧腰继续向上向右抡臂劈掌，小指侧朝右，高与肩平。左勾手变掌，向前并随右掌向上、向右弧形摆动，屈肘、屈腕落于右肩前，小指侧朝右，两掌指均向上。目向右平视。（图50）

二八、弓步勾手推掌

身体左转，右腿向后撤步并蹬直，左腿屈膝成左弓步，同时左掌向前、向下、向后接手，至身后变勾手，肘伸直，勾

尖朝上。右掌收经腰间向前推出，小指侧朝前，高与肩平。目向前平视。(图51)

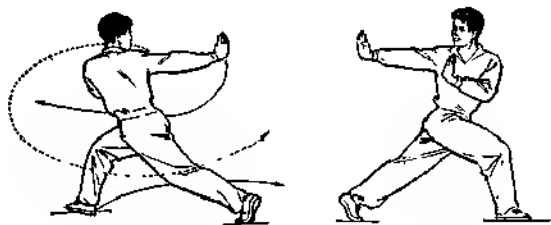


图 50



图 51

第 四 段

二九、虚步挑掌

左腿后移半步，身体直立。右臂外旋，掌心朝上。左勾手变掌，收经腰间向前从右掌上面穿出。右掌向下、向后抡摆。同时重心后移、身体右转。目随转体向右看。(图52)

左臂内旋，向下、向后接至左胯后变勾手，同时身体左转，左脚略后移；右掌随转体继续向上抡臂，两腿屈膝蹲平，重心落在右腿上，右脚尖外展，膝稍内扣。左脚跟提起，脚面绷平，脚尖虚点地面。同时左勾变掌向前挑起成立掌。右掌向前下落，肘微屈，右掌附于左肘旁，两掌小指侧朝前，掌

指朝上。目向前平视。(图53)

三〇、提膝勾手推掌

身体稍向左转，右腿伸直，左腿屈膝提起。同时左掌下接变勾，向后、向上直臂抬起，勾尖朝下，略高于肩。右掌微收再向前推出，高与肩平，两臂成一直线。目向前平视。
(图54)



图 52

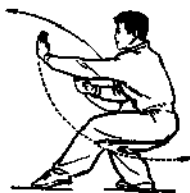


图 53

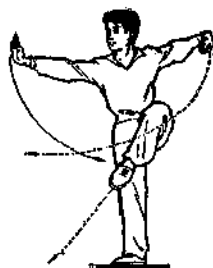


图 54

三一、弧形步亮掌

左脚尖外展前落。左勾手变掌，两臂随之于腹前交叉，左前臂在右前臂内侧。(图55)



图 55

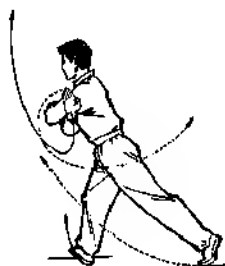


图 56

右、左脚依次向右前方弧形进三步(左脚尖里扣、右脚尖外展),同时右手领先、左手随后依次向左、向上、向右、向下弧形摆动,左臂屈肘落于右臂上侧,两臂于胸前再次交叉。(图56)

右脚蹬地跳起，左腿屈膝上提。同时两掌屈腕直臂向前后分开，右掌在前，高过头顶；左掌在后，高与腰平。目向左后方平视。(图57)

三二、转身腾空摆莲

右脚落地，左脚随之于身前落步，脚尖内扣；右脚向右前方再进一步，脚尖外展，同时左手向右上方，右手向下、向左弧形摆动。右脚蹬地跳起，左腿向前、向右上方摆动。同时右手自左向上弧形摆动，左掌在头上用掌心迎击右掌背。(图58)

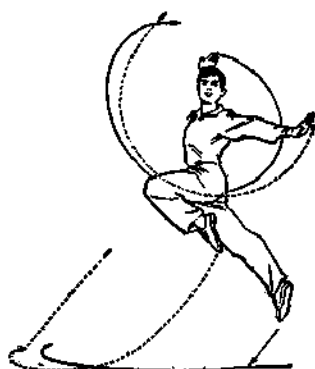


图 57



图 58

在空中，身体向右后旋转，随转体右脚内扣、脚面绷平，右腿从左经上向右直腿外摆，同时左、右掌在额前依次由右向左迎击右脚面。(图59、60)

三三、仆步抡臂

左脚落地，右脚于左脚后方落地。同时右臂向前抡摆，拇指侧朝上，左臂经上向后抡摆，目向前平视。(图61)



图 59、60



图 61

身体右后转，随转体右臂向上、向后、向下、向前，左臂向下、向前、向上、向后，同时抡摆。(图62)

身体左转，左腿屈膝全蹲成右仆步，同时右臂向上、向前、向下，左臂向下、向后继续抡摆，右掌在右腿内侧击拍地面。目视右掌。(图63)

三四、扣腕架冲拳

左腿直起。右掌向上、向后直臂挑起，随即收回腰间变拳。左手经下向前、向上直臂挑起。(图64)

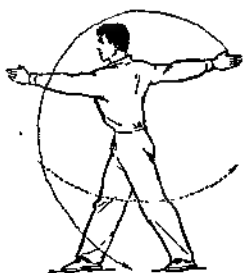


图 62



图 63

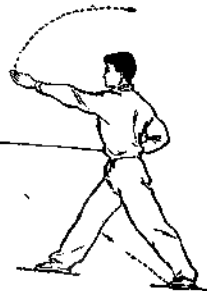


图 64

左腿屈膝提起，脚尖紧贴右膝弯，右腿屈膝下蹲。左臂屈肘，左掌屈腕横架于头上。右拳向前冲出，拳眼朝上，高与肩平。目向前平视。(图65)

三五、绞花手高虚步双挑掌

右腿直起，身体左后转。左脚于身前落步，右腿提起，脚尖贴于左膝弯。同时左掌向左前方落下，右拳变掌。两臂于腹前交叉，右臂在上。目向前平视。(图66)

右手领先，左手随后，依次向左、向上、向右、向下环形摆动，两臂再次于胸前交叉。身体右转，右脚向右前方落步，脚尖外展。目向前平视。(图67)



图 65



图 66



图 67

左脚前上半步，脚尖点地，脚面绷平。两腿伸直。同时左掌经下向后、右掌经下向前直臂挑起，小指侧朝外，右掌高与肩平，左掌稍高于肩。目转向左平视。(图68)

收 势

左脚后撤一步至右脚后方，右臂外旋，掌心朝上；左臂外旋，经左侧向前弧形平摆，掌心朝上，高与肩平。两掌与肩同

宽。目向前平视。(图69)



图 68

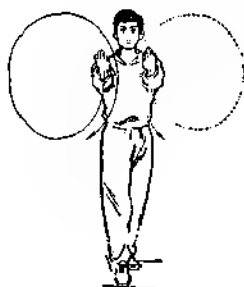


图 69

右脚后撤一步，左脚再后移半步向右脚并拢。同时两掌向下、向两侧弧形摆动，随即屈肘向上至两肩前，再经胸前向身体两侧按下，肘微屈，摆头向左平视。(图70)

两掌放下，直臂直腕贴靠腿侧。头转向正前方，还原成立正姿势。(图71)



图 70



图 71

第 二 套

预 备 势

第一段

- 一、拗弓步冲拳
- 二、蹬腿冲拳
- 三、弓步冲拳
- 四、换跳步弓步冲拳
- 五、丁步冲拳
- 六、弓步劈拳
- 七、半马步推掌
- 八、弓步穿掌

第二段

- 九、马步架冲拳
- 一〇、弓步撩掌
- 一一、虚步下截拳
- 一二、垫步弓步连环冲拳
- 一三、弓步侧身摆拳
- 一四、震脚弓步双推掌
- 一五、击掌拍脚
- 一六、弓步顶肘

第三段

- 一七、弓步上架冲拳
- 一八、摆拳弹踢

- 一九、马步冲拳
- 二〇、歇步冲拳
- 二一、仆步切掌
- 二二、弓步挑掌
- 二三、腾空飞脚
- 二四、弓步推掌

第四段

- 二五、震脚侧身弓步双冲拳
- 二六、马步压肘
- 二七、弓步接手冲拳
- 二八、盖步缠手侧铲腿
- 二九、并步上冲拳
- 三〇、绞步下劈掌
- 三一、弓步分掌
- 三二、虚步架冲拳

收 势

预 备 势

两脚并拢站立。
眼看前方。(图一)

两手握拳，屈肘
抱于两腰侧，拳心朝
上。头向左转，眼平
视左前方。(图二)

要点：挺胸，两肩
后张，两拳紧贴腰侧。



图 一

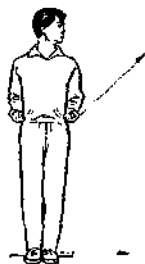


图 二

第 一 段

一、拗弓步冲拳

左脚向左上一步，脚尖向斜前方，右腿微屈，成半马步。左臂屈肘向上、向左格挡，拳眼向后，拳与肩同高；右拳仍抱于腰间，拳心向上。目视左拳。(图三)

右腿蹬直成左弓步。上体左转，左拳收至腰侧，拳心向上；右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳。(图四)



图 三

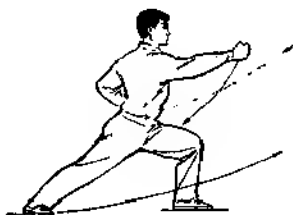


图 四

要点：成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地。冲拳时，尽量转腰顺肩。

二、蹬腿冲拳

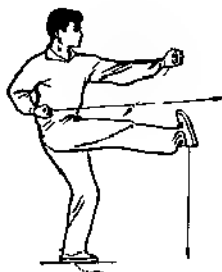


图 五

重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖勾起，脚跟用力向前蹬出，高与腰平。右拳收至腰侧，左拳向前冲出。目视前方。(图五)

要点：支撑腿可微屈，蹬腿要用爆发力，力达脚跟。

三、弓步冲拳

右脚向前落步成右弓步，左拳收至腰侧，右拳向前冲出，拳眼向上。目视前方。(图六)

要点：动作要协调，冲拳要有力。

四、换腿步弓步冲拳

重心后移，右脚稍向后移动。右拳变掌，随臂内旋，以拇指侧向下划弧挂至右膝内侧；左拳变掌，伸向右臂下方，左掌背贴靠右肘外侧，掌指向前。目视右掌。(图七)

右腿自然上抬，上体稍向左扭转。右掌挂至左肩前，左掌伸向右腋下。目随右掌转视。(图八)



图 六



图 七



图 八



图 九

右脚全脚掌用力向下跺踏，同时左脚急速离地抬起。右手由左向上、向前捞盖而后变拳收至右腰侧；左掌伸直向下、经后向上、向前屈肘下按，掌心向下，高与肩平。上体右转，目视左掌。(图九)

左脚向前落步，右腿蹬直成左弓步。右拳向前冲出，高与肩平；

左掌插于右腋下，掌背贴靠腋窝。目视右拳。(图一〇)

要点：换跳步动作要连贯、协调。震脚时右腿要稍屈，全脚掌着地。左脚离地不要高。两肩放松，抡臂速度要快。

五、丁步冲拳

上体右转，重心移至右腿，左脚脚跟提起收于右脚内侧成丁步。右拳收至腰侧，左掌变拳向前冲出，拳眼向上。目视左拳。(图一一)

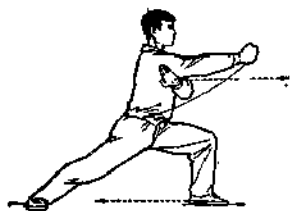


图 一〇



图 一一

六、弓步劈拳

上体左转，左脚向前上半步，同时左拳变掌向下、向右、向上绕一小环向左前方伸出，掌心向上，略高于肩，右拳由下向后、向上、向前环绕劈出，高与耳平，拳眼向上。左掌接托右前臂。右腿同时上步，屈膝半蹲成右弓步。目视右拳。(图一二)

要点：左右脚上步稍带弧形，动作要协调。

七、半马步推掌

左脚向前跨一步，重心移至两腿中间，左脚脚尖向前成半马步。上体右转。左掌向左侧推出，掌指向上。右拳变掌收至左胸前。(图一三)

要点：两掌同时做动作，左掌推出要有力。

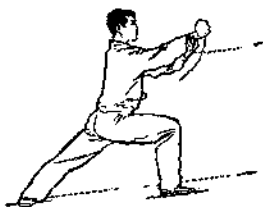


图 一二

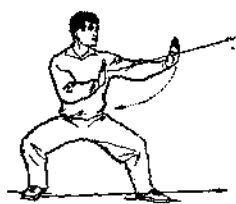


图 一三

八、弓步穿掌

右脚向前跨一步，成右弓步。左掌收至右腋下，掌心向下；右掌从左掌背上方向前穿出，略高于肩，掌心向上。目视右掌。（图一四）

要点：穿掌要迅速，右掌指挺直、用力。

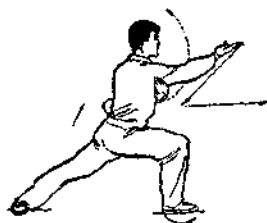


图 一四

第 二 段

九、马步架冲拳



图 一五

右脚尖里扣，同时上身随之左转，两腿屈膝成马步，右掌变拳收至右腰侧，拳心向上；同时，左臂微屈肘，左掌向前上横架于头顶上方。上动不停，右拳从腰侧向右平直冲出，拳心向下。眼看右拳。（图一五）

要点：上下肢动作要协调一致，两肩稍后张，左臂成弧形，右拳与肩平。

一〇、弓步撩掌

左脚脚跟碾地，脚掌外转；右脚脚掌碾地，脚跟外转。同时右拳变掌，向左前下方撩出，掌心向上，稍高于膝；左掌下盖，附于右肘内侧。同时身体左转成左弓步。眼平视前方。（图一六）

要点：撩掌时肩要松，上身要挺胸塌腰。

一一、虚步下截拳

左腿蹬直立起，重心移至右腿。右腿屈膝下蹲，左脚后移半步，以前脚掌虚点地成左虚步，同时左掌变拳向前下方截拳，拳心向下；右掌变拳，收至右腰侧，拳心向上。眼看左前方。（图一七）

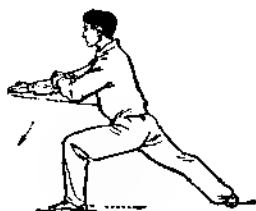


图 一六



图 一七

要点：移步、收掌的动作必须协调一致，形成虚步截拳后，两肩要松沉，要挺胸、直背、塌腰。

一二、垫步弓步连环冲拳

左脚向前跨半步，右脚向左脚处跟步踏地，同时，左脚再向前上半步，随即右脚向前跨出一步，成右弓步。左拳收于腰间，右拳向前冲出，拳心向下。眼看右拳。（图一八）

上动不停，右拳立即收至右腰侧，拳心向上，左拳迅速冲出，拳心向下。目视前方。(图一九)

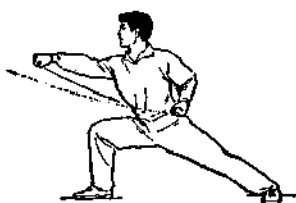


图 一八

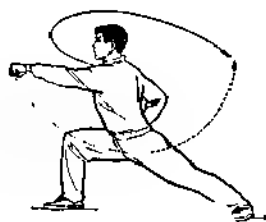


图 一九

要点：动作应连贯协调，冲拳要有力，左肩前顺，右肩后牵，两脚掌全部着地，切勿拔跟。(脚跟离地)

一三、弓步侧身摆拳

两脚碾地，身体左转成左弓步。同时左拳变掌贴身向下、向左环绕至左斜上方，略高于头；右拳从腰间经上向左掌反臂

扣击(右拳背击左掌心)，右拳眼向下。身体略向左侧前倾，目视双拳。(图二〇)

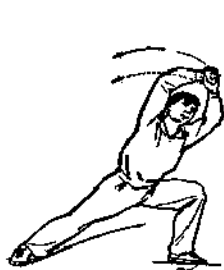


图 二〇



图 二一

要点：动作须协调一致，右拳击左掌时要用力。身体左前倾时，仍要保持挺胸、塌腰的姿势。

一四、震脚弓步双推掌

左脚掌内扣，右腿屈膝提起，右拳变掌，身体向右转，同时双掌向右前下方盖压。(图二一)

上动不停，右脚在左脚内侧震脚，右膝略屈，左腿随之屈膝稍后抬。同时两掌收于两腰侧，掌心向上。(图二二)

上动不停，左脚向前落步成左弓步。同时两掌向前平直推出，掌指朝上。眼看两掌。(图二三)

要点：震脚和按掌、进步和推掌应同时进行，协调一致。推掌之后，两肩沉松，两臂伸直，两腕尽量向上弯曲，掌心向前，掌指与眉齐。

一五、击掌拍脚

左掌向上移至头上，右掌即向上拍击左掌心，左掌心同时迎击右掌背，两臂微屈。同时左腿直立，右脚前移、脚尖点地，作前踢准备。(图二四)

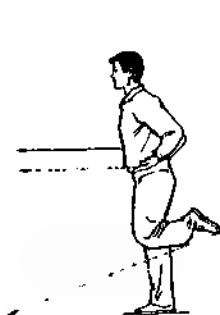


图 二二



图 二三



图 二四

上动不停，右脚脚面绷平，迅速向前上踢起，右掌迎击右脚面。同时左掌向后摆成侧上举，掌心向侧。眼看右脚。(图二五)

要点：右脚踢起时，脚面要绷平，击掌拍脚要协调、准确、响亮。

一六、弓步顶肘

右脚下落扣于左膝弯，身体微向左转，目视左方。同时两掌向左下方环绕至左腰侧，右掌变拳，拳面贴于左掌心。（图二六）

右脚向右前方跨出一步成右弓步，同时右肘向右前方顶出，肘与肩平。左掌仍附于右拳面上。头向右转，目视右前方。（图二七）



图 二五



图 二六



图 二七

要点：两掌摆动时，要随腰转动。顶肘要有力，要挺胸、直背。

第 三 段

一七、弓步上架冲拳

左脚跟和右脚掌同时碾地使身体左后转，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步。同时左掌向上横架于头顶，掌心向前上方，右拳随转体收经右腰侧，即向前平直冲出，拳心向下。眼看右拳。（图二八）



图 二八

要点：冲拳要有力，右肩前顺，左肩后牵；两脚脚掌全部着地。

一八、摆拳弹踢

左臂不动，右前臂内屈，右拳向内环绕屈肘反砸，拳心向上。同时右腿抬起向前弹踢，脚面绷平，右拳反砸后置于右膝内上方，左腿微屈。目视前方。(图二九)

要点：弹踢要有力。

一九、马步冲拳

右脚脚尖内扣向前落步，左脚脚掌碾地使脚跟里转，身体随之左转，两腿半蹲成马步。同时，左掌变拳，经右前方向下回收至左腰侧，拳心向上，右拳立即向右侧平直冲出，拳眼向上，高与肩平。眼看右拳。(图三〇)

要点：落步、转体和屈膝半蹲的动作必须与冲拳协调一致，形成马步后，两肩稍向后张。

二〇、歇步冲拳

上体左转，左脚向右脚后插步，两腿全蹲成歇步。同时右拳向上、向左划弧，于胸前屈肘收至右腰侧，拳心向上。左拳从左腰间向前冲出，拳心向下。头向左转，眼平视左前方。(图三一)



图 二九

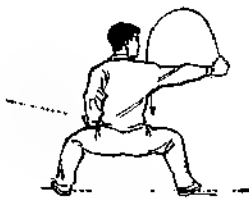


图 三〇



图 三一

二一、仆步切掌

右脚尖内扣，右腿蹬直，左腿屈膝提起，脚尖内扣。右拳变掌，掌心向上，从腰间经左臂内侧向右前方穿出；左拳变掌，收至右腋下，掌心向下。目视右掌。(图三二)

上动不停，右腿全蹲，左腿向左前方伸直平铺成左仆步。左掌不动，右掌经上向左下绕弧切下，小指侧贴地。眼看左前方。(图三三)

二二、弓步挑掌

重心前移，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。左掌随即向前上挑起，高与肩平，掌指向上；右掌摆向身后成反勾手，勾尖向上。目视前方。(图三四)



图 三二



图 三三



图 三四

二三、腾空飞脚

右腿向前上步，膝部微屈，准备蹬地起跳。同时右勾手变掌，向前、向上摆起，左掌先上摆，然后向前拍击右掌背。(图三五)

右脚蹬地跳起，左腿屈膝向前上方摆动。右腿相继上摆，脚面绷平。右手向下拍击右脚面，左掌由上向左侧平摆。目视前方。(图三六)



图 三五



图 三六

要点：蹬地时身体要向上纵，不要向前冲。左膝尽量上提，击响要在腾空阶段完成。初练时，击拍动作也可在左脚落地后完成。击拍要准确、响亮。

二四、弓步推掌

左脚落地；右脚于体前方下落，右腿屈膝成右弓步。左掌变拳收至左腰侧，拳心向上；右掌收至右腰侧，随即向前平直推出成立掌，掌尖与眉齐。目视右掌。（图三七）

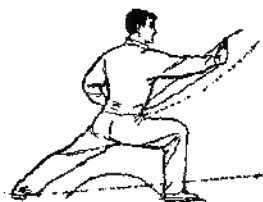


图 三七

要点：右掌收回、推出必须协调。推掌时，必须使腕关节向上弯曲，臂伸直。

第 四 段

二五、震脚侧身弓步双冲拳

右掌收至腰侧变拳。右脚收至左脚内侧震踏，左脚向前跨出一步成左弓步。同时身体右后转并左倾，两拳向左上方冲出，两臂伸直，拳眼相对。眼看左上方。（图三八）

二六、马步压肘

右拳收至腰侧，右脚碾地，使身体右后转；左脚随即上步，两腿半蹲成马步。同时左臂屈肘由上向下压，拳心向上。目视左拳。(图三九)

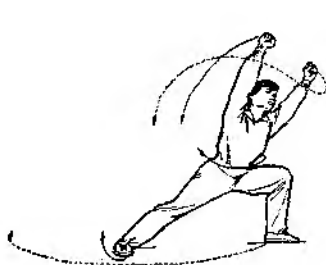


图 三八

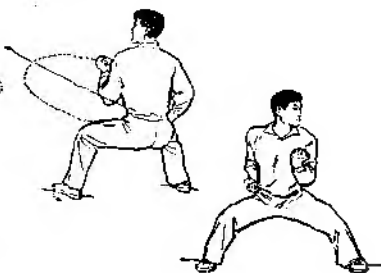


图 三九

要点：转体压肘要迅速。

二七、弓步搂手冲拳

左拳变掌，掌心翻向下，向左前方平搂后变拳收至左腰侧。同时左脚尖外转，右膝蹬直成左弓步。右拳向前冲出，拳心向下。目视前方。(图四〇)

要点：搂手、冲拳、转身要同时进行。

二八、盖步缠手侧铲腿



图 四〇

左拳变掌盖握于右腕上，右拳变掌内旋缠绕，随即抓握变拳，拳心向上，收至右腰侧。上身随之右转，同时右腿向

前盖步。(图四一)

上动不停，左腿屈膝提起，向左侧方伸直铲出，脚掌朝下，高与腰平。目视左侧。上体微后倾。(图四二)



图 四一



图 四二

要点：盖步缠手要协调，右掌变拳后要迅速收回。铲腿要有力。

二九、并步上冲拳

左腿落步，重心移至左腿；右腿向左腿靠拢，成并步直立。左掌经上伸至头右侧；右拳贴身向上冲出，右臂伸直，拳心向左。左掌顺势落于右腋旁成立掌，掌心向右。目先随左手动作环视，后向左转头，注视左方。(图四三)

要点：上冲拳、转头、落掌要一起完成。

三〇、绞步下劈掌

左腿向左侧跨出半步，脚尖外转，上体向左后拧转成两腿交叉。同时右拳变掌向下劈至左胯侧，掌背贴胯，左掌附于右上臂外侧。目视左下侧。(图四四)

要点：转体、劈掌应同时进行。

三一、弓步分掌

右腿向右跨出一步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓

步。右臂由下向前上分至掌高于肩，掌心向上，同时左臂向下、向后分至掌与腰平，掌心朝下。目视右掌。(图四五)

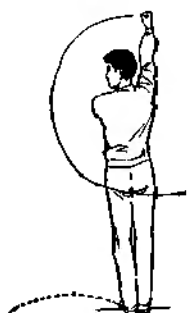


图 四三

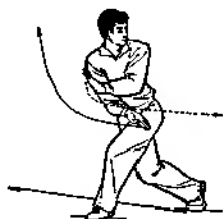


图 四四



图 四五

三二、虚步架冲拳

以右脚掌、左脚跟为轴 向左转体，同时右臂 经下向左、向前撩至与肩平，掌心向上；左臂略屈收，左掌盖于右前臂上。目视右掌。(图四六)。

上动不停，重心后移，右腿 屈膝半蹲；左腿 后移半步，左脚前掌点地，成左虚步。右掌 变拳，向上架于头右上方。同时左掌迅速收至腰侧变拳，随即向左前方冲出，拳心向下。眼看左前方。(图四七)

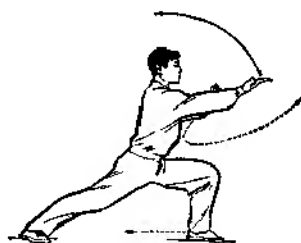


图 四六



图 四七

收 势

右脚尖稍外转，右腿蹬直立起。同时上身稍向右转，左脚随之向右脚靠拢并步。同时两拳收抱于两腰侧，拳心均朝上。眼向左侧平视。(图四八)

脸转向正前方。两拳变掌，直臂下垂，仍成立正姿势。(图四九)



图 四八



图 四九

要点：收势时，必须精神振作，收下颏、挺胸、直腰、松肩、神态自然。